



ENERO 2025



Menú: Escuela Lycée Français BEL AIR

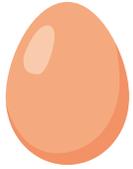
Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday



¿Sabías que los huevos son fuente de aminoácidos, energía, oligoelementos esenciales y vitaminas? Incorporar el huevo a la dieta es muy beneficioso para la salud. (Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)).

1
¡Feliz año nuevo!

2
Festivo

3
Festivo



6
Día de Reyes

7
Paella mixta
Halibut al horno con hortalizas asadas
Yogur natural sin azúcar
Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce

8
Pasta **integral** con salsa de queso
Revuelto de huevos con jamón dulce con ensalada de lechuga, maíz y tomate
Macedonia de fruta de temporada
Fruta natural de temporada

9
Brócoli con patata
Dados de pavo a la jardinera con calabacín al horno
Fruta de temporada
Pan untado con queso fresco

10
Guisado de alubias blancas
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Fruta de temporada
Fruta natural de temporada



13
Sopa de pollo con fideos
Bacalao rebozado casero con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria
Fruta de temporada
Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

14
Lentejas salteadas con verduras
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur natural sin azúcar
Fruta natural de temporada

15
Crema de calabacín y puerro
Jamoncitos de pollo a la catalana con pasas y piñones y ensalada variada
Fruta de temporada
Bocadillo de pan con queso

16
Arroz tres delicias
Merluza a la portuguesa
Macedonia de fruta de temporada
Fruta natural de temporada

17 **PROTEINA VEGETAL**
Menestra de verduras
Estofado de garbanzos
Fruta de temporada
Pan con chocolate

20
Arroz con salsa de tomate
Lenguado a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria
Fruta de temporada
Fruta natural de temporada

21
Crema de verduras
Croquetas de pollo con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga
Yogur natural sin azúcar
Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada

22
Guisantes con patata y cebolla
Salmón especiado al horno con hortalizas asadas
Macedonia de fruta de temporada
Fruta natural de temporada

23
Tricolor de verduras
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada
Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

24
Fideuá
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada
Fruta natural de temporada



27
Pasta **integral** al pesto
Barritas de merluza con ensalada de lechuga, maíz y tomate
Fruta de temporada
Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce

28
Garbanzos con pisto
Pavo al horno con ensalada variada
Yogur natural sin azúcar
Fruta natural de temporada

29
Arroz a la cazuela con verduras
Bacalao al horno con calabacín al horno
Fruta de temporada
Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

30
Judías verdes con dados de patata y aceite
Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno con cebolla caramelizada
Macedonia de fruta de temporada
Fruta natural de temporada

31
Lentejas estofadas
Tortilla francesa con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga
Fruta de temporada
Bocadillo de pan con queso



La ensalada variada a servir se irá alternando con alimentos vegetales de temporada como: lechuga, maíz, tomate, zanahoria, pepino, aceitunas, cebolla, pimiento rojo, etc. Se servirán frutas variadas y de temporada. Se servirá pan para acompañar las comidas. Se ofrece agua en todas las comidas para asegurar una correcta hidratación. Todos los platos se cocinan con aceite de oliva.



Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poder ofrecer la máxima calidad dietética en todas las programaciones de nuestros menús. Por cualquier duda dietética sobre el menú podéis contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas a info@cesnut.com

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, nº colegiada CAT0681.